






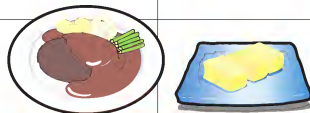


かんたん ご使用ガイド

- ◆商品の近くに置いてご利用ください。
- ◆詳しくは取扱説明書をご覧ください。

IHヒーターの火力のめやす

●IHヒーターに慣れていただくためのめやすです。使い慣れてきましたら、お持ちのなべなどに合わせて火力を調節してください。

※なべは弊社推奨品を使用した場合の火力です。詳しくはカタログをご覧ください。

火力	弱火		中火			強火	
	1 100W相当	2 250W相当	3 500W	4 750W	5 1000W	6 1500W	7 2000W
温める		保温	温め直し				
煮る							
		煮込み カレー・肉じゃが・煮魚					一煮立ち
蒸す							
						茶わん蒸し しゅうまい	
ゆでる							湯沸し 葉菜
				根菜			
焼く				フライパン予熱			
		ハンバーグ・厚焼き卵・ビーフステーキ					30秒～1分程度
炒める							炒めもの 野菜炒め
				30秒～1分程度	フライパン予熱		

IHヒーター調理メモ

●野菜炒め

- ・一度にたくさん炒めない
材料がよく動く量で調理する
- ・こげつきそうなときは、フライパンをIHヒーターから離して、火力を調節する



●ぎょうざ

- ・一度にたくさん焼かない
- ・なるべく中央(フライパンの底面の平らな部分)に並べる
- ・フライパンはIHヒーターの中央に置く



●おもち

- フライパンで、ふたをして、火力「3」～「4」で両面を5～8分ずつ焼く



裏面もご覧ください










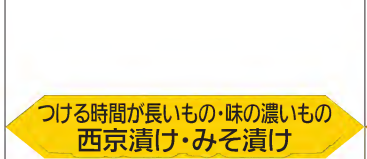



グリル調理のめやす

自動メニュー

自動で魚を焼く。

自動メニュー 使い分け・焼き加減のめやす

※食材の状態(季節・鮮度・脂ののりなど)で、焼け具合がかわります。






		焼き加減			
		弱め	標準	強め	
	姿焼き	 脂ののりがよいもの 塩分濃度が高いもの	 さんま	 大きいもの・水分が多いもの あじ・大あじ・鯛	
		切 身	 一塩もの	 さけ さば・ぶり	
		ひもの		 あじの開き さんまの開き・かれいの一夜干し	 身の厚いもの ほっけの開き
		つけ焼	 つける時間が長いもの・味の濃いもの 西京漬け・みそ漬け	 ぶりつけ焼き	
		小 魚	 少量を焼くとき・乾燥しているもの めざし	 ししゃも	

手動焼き

- ・手動(お好みで)調理物を焼く。
- ・自動メニューで焼き足りないとき、追加焼きをする。

手動焼き 焼き加減のめやす

※記載の火力や時間はめやすです。様子をみながら火力や時間を調節してください。

		焼き加減		
		弱め	標準	強め
上ヒーター 下ヒーター		500W相当 200W相当	666W相当 333W相当	800W相当 400W相当
調理例			ピザ(冷凍) 8～9分  グラタン 8～10分  フライの温め直し 3～8分 	ピザ(冷蔵・手作り) 7～8分  とり肉 約15分  焼きなす 約15分 